CURRÍCULO DE AULA

PRE-ESCOLAR

Programa RESPIRA
Componente de Aula

Consciencia para el
Bienestar en la Escuela



CURRÍCULO DE AULA

PRE-ESCOLAR

Programa RESPIRA
Componente de Aula

Consciencia para el
Bienestar en la Escuela





Programa RESPIRA.
Componente de Aula.
Currículo de Aula: Pre-Escolar.
Versión Junio 2015.

Autores: Matthias Rüst y Paula Ramírez
Contribuciones: Maria del Pilar Lindo, Sonia Farieta y Jenny Feria
Edición y Diagramación: Matthias Rüst
Diseño Gráfico: Yaco Roca
Foto Portada: Save the Children

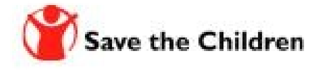
Convivencia Productiva & Save the Children
respira@convivenciaproductiva.org

Agradecimientos
Los autores extienden sus agradecimientos a los docentes y directivos de las instituciones educativas Llorente, Instituto Tecnológico Popular de la Costa (ITPC) e Instituto Tecnológico Agropecuario de Candelillas en Tumaco y de las instituciones educativas distritales Garcés Navas y La Concepción en Bogotá por su participación en el programa y retroalimentación hacia el mismo durante el 2014. Esta versión del currículo es fruto de la colaboración con todos ellos. Un agradecimiento especial para todas las maestras de pre-escolar, quienes con sus actividades en el aula inspiraron las rutinas de bienvenida y de cierre de éste currículo. También un agradecimiento especial para todas las personas que de alguna manera contribuyeron al programa RESPIRA, y particularmente al equipo de facilitadores, evaluadores y colaboradores cercanas que día a día convierten éste sueño en realidad.

Para las instituciones educativas en Tumaco y Tambo este material se imprime en el marco del proyecto Vive la Educación, que es implementado por Save the Children y el Consejo Noruego para Refugiados, y que cuenta con la financiación del Ministerio de Relaciones Exteriores, Comercio y Desarrollo de Canadá (DFATD) y Bvlgari, entre otros. Para las instituciones educativas en Cali y Bogotá, este material se imprime en el marco del programa *RESPIRA en Educación* implementado directamente por Convivencia Productiva con el apoyo de Avina Foundation (Suiza), Fondation Smartpeace y otros aliados.







Querida Maestra, Querido Maestro

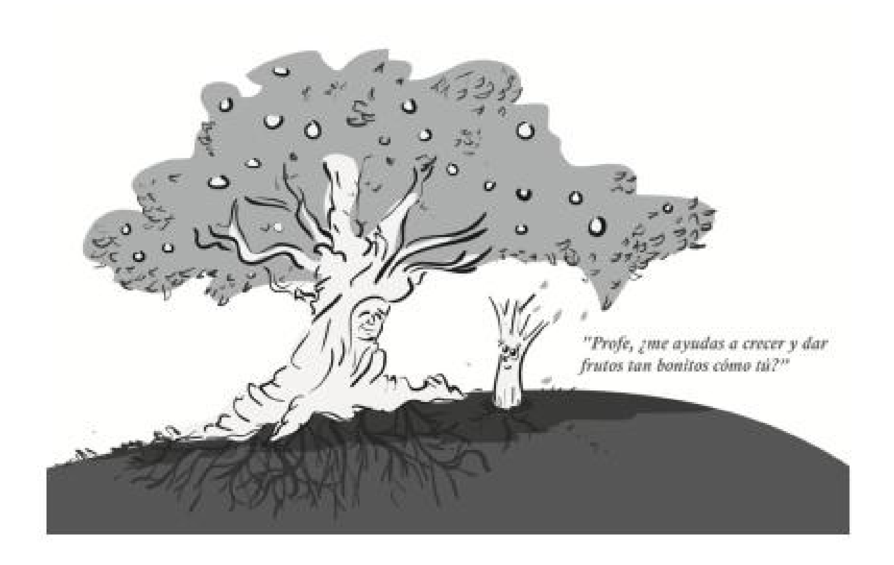
Usted empezó a ser parte de RESPIRA, encontró el sentido en las raíces de su árbol y es hora de empezar a dar sus propios frutos a sus estudiantes.

Como sabe los niños y niñas, sobre todo en los grados con los que Usted trabaja, tienen una inocencia muy valiosa. Una inocencia que radica en una suerte de despreocupación y al mismo tiempo de curiosidad que los ayuda a estar conectados constantemente con el presente. Por esto mismo pueden ser también más tranquilos y felices.

Sin embargo, con el paso del tiempo y frente a diversas situaciones, los niños y niñas van cambiando esta manera de estar en el mundo por una vida más complicada y alejada de la capacidad de vivir el momento presente. Esto no significa que más adelante no puedan aprenderlo nuevamente, como en su caso a través del trabajo que empezamos el semestre pasado. Pero, ¿por qué no ayudarles a cultivar de la mejor manera esa capacidad que ya tienen, para el beneficio de ellos mismos y de quienes los rodean? ¿Por qué no ayudarlos a que sean más conscientes de sí mismos, de los otros y del mundo en el que viven? La edad en la que Usted los tiene en sus salones, ahí pequeñitos es el momento para empezar…

No hay duda de que cada docente puede hacer una diferencia en la vida de cada uno y una de sus estudiantes. Una sola sonrisa o un gesto de cariño les puede transformar el día, y ayudarles a desarrollar una práctica de atención plena que puede proporcionarles una herramienta muy valiosa para el resto de sus vidas. Cada niño o niña que esté más tranquilo y feliz es un regalo para todo el colegio y la comunidad. Y a largo plazo, esas personitas que hoy tiene en su aula y que van descubriendo el mundo poco a poco y con curiosidad, podrán hacer cambios muy significativos en el mundo.

¡Esperamos que esta segunda etapa de RESPIRA le inspire, y que le ayude a lograr los cambios que busca generar en su aula junto a sus estudiantes!



Presentación del Trabajo de Aula

1. Introducción

Después de haber descubierto y experimentado la práctica de la atención plena para Usted mismo, ésta segunda fase busca llevarla a su salón para que sus estudiantes también puedan beneficiarse de ella. En el caso de pre-escolar, éste trabajo consiste principalmente en los siguientes dos elementos:

1) Usted continuando con su propia práctica personal para poder ser un modelo ante sus estudiantes.

2) La implementación con sus estudiantes de algunos de los elementos propuestos por éste currículo.

Éste currículo hace énfasis en el segundo punto, refiriéndole a la Guía del Docente para seguir y profundizar su propia práctica, y aplicarla diariamente en la vida docente. Sin embargo, el interés de incluir éste primer punto aquí también es subrayar la importancia que tiene para lograr generar las transformaciones que desea vivir en su salón a través de la implementación de ejercicios simples de atención plena con sus estudiantes.

2. Objetivo del trabajo de aula

En general puede haber muchas razones para introducir la práctica de la atención plena en el aula, y su experiencia propia con ella ya le habrá proporcionado algunos elementos al respecto. La experiencia en muchos colegios ha mostrado que, con el tiempo y los esfuerzos continuos requeridos, la atención plena contribuye a generar un clima de aula sano y pacífico basado en relaciones armoniosas. Esto tiene beneficios positivos para el bienestar de toda la comunidad educativa, por ejemplo reduciendo el estrés y la ansiedad. En muchos casos esto resulta en una mejora de los procesos de aprendizaje, y una disminución de la agresión escolar.

Específicamente con los niños de pre-escolar, los ejercicios de atención plena también contribuyen a su desarrollo cognitivo y físico, actuando como un potenciador para cualquier tipo de aprendizaje.

3. El carácter preventivo de la práctica

La práctica de la atención plena tal como está sugerida en éste programa tiene un enfoque sumamente preventivo, y desarrolla su mayor impacto en el tiempo a medida que la práctica se establece en la vida cotidiana. Es como si imagináramos que somos una gran jarra de agua, y cada minuto de práctica es una gota de agua que empieza a llenar la jarra. Los efectos de la práctica y el posible bienestar que resulta de ella, no se miden en términos de cuantas gotas acabo de agregar en el momento, sino cuánta agua *acumulada* tengo en mi jarra. Es como tomar vitaminas; impactarán nuestra salud sólo al tomarlas juiciosamente durante un periodo prolongado. Por lo tanto, es la práctica de las semanas y meses pasados que genera los beneficios en el presente.

4. La atención plena en pre-escolar

Los niños entre 3 y 5 años tienen una capacidad de atención muy reducida, y a su vez, su capacidad de sorpresa a través de la exploración sensorial es enorme. Ésta última se convierte entonces en una manera de motivar su atención e inspirar procesos de aprendizaje. Por esta razón la atención plena en éstas edades está enfocada al trabajo desde lo sensorial, bien sea a través del estímulo de los sentidos o desde el movimiento y el trabajo con el cuerpo. Ambos son elementos a los que invitan los personajes (animales) de éste currículo, los cuales van ayudando a los niños a explorar el sentido de las prácticas de atención plena, siendo coherentes con el rango de edad de sus estudiantes.

A la hora de hacer las prácticas, realmente no importa si sus estudiantes logren mantener la concentración durante el tiempo establecido o no. En realidad, lo importante es que descubran de manera lúdica a los animalitos y poco a poco a las prácticas a las que invitan, sin necesidad de forzar su atención como tal. Asi sea que logre tener la atención de los niños en una práctica durante unos pocos segundos ya es una gran ganancia. Con el tiempo y la constancia, se dará cuenta de que ese lapso de atención se va expandiendo cada vez más.

5. Estructura y contenidos del currículo

Por las razones expuestas, éste currículo busca fomentar sobre todo rutinas y hábitos recurrentes que se integran muy fácilmente al día escolar. Comparado con los currículos de los grados 1º a 5º, los cuales contienen un cierto número de sesiones armadas que se implementan siguiendo las instrucciones, ésta guía tiene una estructura mucho más abierta y flexible. En éste sentido sería más adecuado hablar de una "guía" en lugar de un "currículo", porque lo que realmente propone es una colección de cuatro insumos o elementos básicos que usted puede combinar, integrar, enriquecer, modificar o ampliar según su comprensión de las necesidades de sus estudiantes. Se trata de los siguientes cuatro elementos:

1) **La Rutina de Bienvenida:** Es una serie de movimientos y ejercicios muy simples que idealmente se facilita todos los días antes de iniciar cualquier otra actividad.

2) **La Botella con Agua y Arena:** Es una imagen muy llamativa y clara que les explica nuestros dos estados mentales opuestos de calma y agitación.

3) **Los Animales de las Prácticas:** Son cuatro animales que representan cada uno una práctica particular de atención plena para facilitar la identificación y recuerdo.

4) **La Rutina de Cierre:** Es un ritual de atención, descanso y cariño que cierra el día escolar para que vayan tranquilos, felices y recargados a sus casas.

Estos cuatro elementos se presentarán con más detalle en las siguientes páginas, después de volver a la siguiente reflexión:

6. Continuando con su trabajo personal…

Se suele decir que uno no puede dar de lo que no tiene. Nadie puede enseñar a tocar el piano sin saberlo tocar uno mismo. Es lo mismo con el aprendizaje de la atención plena. La teoría abstracta no genera ningún impacto, más bien se requiere una *práctica* constante. Para motivar y favorecer la práctica de sus estudiantes es por lo tanto imprescindible que siga practicando usted mismo/a, tanto para el bien de ellos como para su beneficio propio.

Recuerde por ejemplo las instrucciones para un caso de emergencia en un avión: Póngase primero la máscara de oxígeno y *después* ayude a los niños y demás personas a ponerse la suya. La atención plena es ante todo una herramienta para mejorar su propio bienestar, y con la energía renovada que obtendrá de su propia práctica podrá atender con más cariño y comprensión las necesidades de sus estudiantes y otras personas que lo requieran.

7. …con comprensión y cariño

Acordémonos que la atención plena es ser capaces de estar ahí, en cada momento y sin juzgar. Es sentir las gotas de la lluvia en la cara, el movimiento de su mano cuando se lava los dientes, la sensación que le da estar en conflicto con alguien o sentir amor por una persona cercana.

En muchos casos puede ser tan simple como "una pausa consciente" que usted introduce en cualquier momento del día para averiguar cómo se siente en su cuerpo y mente. No hay mejor manera de recargar baterías que regalarse un minuto a uno mismo. Pero al final lo más importante es no juzgarse a sí mismo por su propia práctica. Si usted se da cuenta que no ésta practicando tanto como le gustaría, de hecho *está practicando*. La atención plena es darse cuenta de lo que es, entonces está haciendo perfectamente su trabajo. No hay ninguna razón de juzgarse (y tampoco de juzgarse por juzgarse), más bien regalase comprensión y cariño para la situación tal como es. Son estas gotas de consciencia amorosa que transformarán su salón y su vida.

La importancia de las experiencias somatosensoriales para el aprendizaje

¿Alguna vez se ha preguntado por qué los bebés llevan todo a su boca o por qué los niños disfrutan tanto las actividades de tipo manual? El cuerpo es el instrumento que usa el cerebro para aprender gracias a los sentidos, los diferentes órganos y todas aquellas experiencias que implican su uso, lo que se denomina a su vez "aprendizaje somatosensorial".

Por otro lado, la atención plena se define como la consciencia total del momento presente y para lograrla, la mente hace uso del cuerpo como su herramienta primordial. Por esta razón, éste currículo cuenta con numerosas actividades de tipo somatosensorial y de motricidad.

Este tipo de experiencias facilitan los procesos de comprensión, interiorización y automatización de los aprendizajes pues constituyen los medios fundamentales que usa el cerebro para aprender. Su importancia se amplía hasta la Educación Primaria proporcionando al cerebro su estructura y funcionamiento. En otras palabras, las actividades sensoriales facilitan la comprensión en la medida en que organizan los procesos necesarios para el aprendizaje y transmiten información primaria de gran importancia a muchas partes del cerebro.

Aunque nadie maneja sus percepciones sensoriales a la perfección, sí se ha comprobado que las personas que cuentan con una mejor integración sensoriomotora tienden a ser más felices en tanto cuentan con niveles más altos de productividad, coordinación y bienestar general. Por el contrario, cuando el cerebro no puede integrar eficientemente estas sensaciones se requiere un mayor esfuerzo para llevar a cabo actividades cotidianas, lo que puede conllevar a mayores dificultades en la vida con resultados menos satisfactorios o exitosos.

Por otro lado, está comprobado científicamente que la parte del cerebro que procesa los movimientos es la misma que procesa el aprendizaje. Así, entre más automático y coordinado sea el desarrollo físico de un niño, mayores posibilidades existirán para su desarrollo del conocimiento: El movimiento y el aprendizaje tienen una interacción constante.



"La capacidad de recuperar voluntariamente la atención dispersa, una y otra vez, es la raíz del juicio, del carácter y de la voluntad. Si hubiera una educación que mejorara esta capacidad, sería la educación por excelencia."

- William James -

¿Invertir en el Futuro o manejar el Presente?

1. Introducción

El hecho de que la práctica sea preventiva no menosprecia la necesidad fundamental de manejar situaciones difíciles en el momento. De hecho, en muchas ocasiones puede ser imposible facilitar las prácticas porque los estudiantes están demasiado agitados. Sin embargo, es importante entender que el objetivo principal de las prácticas no es calmar a los estudiantes, sino de *darles un momento de concentración y paz interior cuando tengan cierta disposición de hacerlo.* Según la imagen de la jarra, esto contribuye a mejorar el clima del aula a largo plazo, pero es una ilusión comprender los ejercicios como una "píldora mágica" que calmará su salón para el resto de la lección (y aún menos el resto del día). En éste sentido es clave combinar el trabajo preventivo con herramientas de manejo de aula más inmediatas. Recuerde las estrategias ya presentadas en la Guía del Docente:

Estrategia # 1: Señal de silencio

Consiste en levantar la mano formando un puño cada vez que se requiera el silencio por parte de cualquier audiencia. No es necesario decir nada, tan sólo se permanece en silencio con el puño levantado. Por su parte, los estudiantes también deben imitar esta señal para demostrar que ya han entendido, que ya están en silencio, y propagar la señal para pedir el silencio de los demás. Y en esto radica una de las ventajas de esta estrategia sobre otras ya que no depende ni proviene solamente del profesor sino que es una herramienta de todos.

Estrategia # 2: Objeto de turnos

Consiste en un método para pedir y otorgar la palabra, en la medida en que sólo aquel estudiante que tenga el objeto escogido (pelota, peluche, estrella, etc.) podrá hablar. El estudiante levanta la mano para pedir el turno, y en el momento en que recibe el elemento tendrá su oportunidad de hablar, y los demás deberán escuchar atentamente. Esta es una estrategia divertida y efectiva. Se sugiere escoger un objeto que tenga o pueda desarrollar un significado importante para el grupo.

Estrategia # 3: Acuerdos de cumplimiento

Consiste en establecer acuerdos acerca del cumplimiento de las estrategias 1 y 2 (y eventualmente otros aspectos que se definan junto con el grupo). Reflexione con sus estudiantes sobre lo que pasaría si se incumplieran esos acuerdos, para lo cual es muy importante lograr que queden claros los efectos negativos que trae para el grupo su incumplimiento. Por otro lado, aquel que incumpla un acuerdo deberá reparar el daño causado al grupo y asegurar que no se siga presentando el incumplimiento. Lo importante es que los niños se apropien de los acuerdos a los que llegan y reconozcan la importancia de su contribución a la hora de cumplirlos (y también a la hora de incumplirlos).

Estrategia # 4: Refuerzo verbal

Consiste en desarrollar la capacidad de valorar los logros de los alumnos y alumnas, manifestándolo de manera verbal e individual, mostrando a los estudiantes que damos importancia a las conductas que realizan bien. Además, esta estrategia nos permite observar cómo responden los estudiantes frente a estímulos tangibles (un aplauso o una felicitación pública) e intangibles (dibujos para colorear o las cartas de felicitación).

Estrategia transversal: La coherencia propia

Consiste en buscar a guardar una coherencia absoluta entre la conducta esperada de los estudiantes y su propia conducta personal como maestro, utilizando la atención plena como herramienta de auto-observación. Por ejemplo, si espera que sus estudiantes no griten, entonces su tarea es observarse a si mismo y notar cualquier alteración que le lleve a alzar la voz. Se trata de su propia consciencia en el momento de enseñar y trabajar con sus estudiantes. La auto-observación es una herramienta poderosa que puede transformar profundamente la relación con sus estudiantes. Y sobre todo, le da la oportunidad de ser un modelo inspirador para ellos.

(Ver la Guía del Docente para descripciones más detalladas de éstas estrategias)

ELEMENTO 1: La Rutina de Bienvenida

1. Introducción

Una manera muy simple de practicar la atención plena con sus estudiantes es a través de una serie de movimientos y ejercicios cortos y adecuados para su edad. A los niños de 3-5 años les encanta copiar a lo que vean, por lo cual es muy simple mostrarles los movimientos y ellos los repiten, integrándolos cada día un poco más hasta que se vuelva una Rutina de Bienvenida, o incluso un ritual.

2. Marcando el inicio del día escolar

Aunque la Rutina de Bienvenida se podría practicar en cualquier momento del día escolar, la propuesta de hacerlo todo al inicio - justo después de recibir sus estudiantes - tiene uno propósito específico. Al ser la primera actividad, marca el inicio de la clase, y por lo tanto les ayuda a los estudiantes a "llegar plenamente". Es una actividad que separa su tiempo en casa con su tiempo en el colegio, un cambio mental muy importante que les ayuda a estar más presentes y activos durante las clases. Además, la activación del cuerpo los despertará y los dejará con más energía para las actividades que siguen. Por lo tanto es una inversión muy importante para toda la jornada que tengan juntos.

3. Contenidos

En el recuadro en frente se presenta una serie de movimientos y ejercicios que podrían integrar la Rutina de Bienvenida. Se menciona cada vez el nombre, una imagen llamativa como podría describírselo a sus estudiantes, y una descripción corta. Hay varios tipos de actividades:

- **Ejercicios de estiramiento**
- **Ejercicios de soltar/relajar**
- **Ejercicios de (auto-) masaje**
- **Ejercicios de integración del cerebro**
- **Ejercicios de conexión (con una pareja)**

Esta categorización puede ayudarle a encontrar e incorporar más ejercicios. También le recomendamos ir incorporando lentamente las prácticas básicas de atención plena (ver la sección sobre el elemento 3).

4. Activando el cuerpo e integrando el cerebro

Todos los ejercicios activan de alguna manera el cuerpo, además de ejercer la motricidad y en muchas ocasiones alguna habilidad física en particular. Una prioridad importante son los ejercicios que buscan integrar los dos hemisferios del cerebro (marcados con la abreviación IC). Existe una relación directa entre las dificultades de aprendizaje y la falta de integración hemisférica. Mientras que varias funciones del cerebro se procesan en algún hemisferio en particular, es sobre todo la "cooperación fluida" entre los dos hemisferios que define nuestra capacidad de aprender y actuar en el mundo. En éste sentido, la integración de los dos hemisferios es una base importante para adquirir cualquier habilidad específica, y facilita entonces el éxito del aprendizaje.

5. Darle vida a la rutina

Una manera entusiasmar a los estudiantes es empacar la Rutina de Bienvenida en una historia cercana a ellos que les alegre vivirla diariamente. Por ejemplo, se puede representar como se levantan en la mañana y llegan al colegio (levantarse de la cama, estirarse, cepillar los dientes, duchándose el cuerpo y lavándose las manos, comer el desayuno, empacar la maleta, caminar al colegio, saludar al compañero, hacerle cosquillas…). Se pueden integrar incluso los ejercicios que no tengan relación directa con ésta historia, no les molestará en absoluto (y siempre se encuentra una explicación creativa para enmarcarlo como actividad de la vida real). También le invitamos a encontrarle a la rutina un nombre específico junto con su grupo. El grupo de la profesora que inspiró la introducción de éste elemento a éste currículo lo llama por ejemplo "el ejercicio de la perecita".

La siguiente secuencia es una opción para facilitar la Rutina de Bienvenida, pero se puede hacer de muchas otras formas y/o con otros elementos. Le invitamos a crear SU rutina con su grupo.

1. Estiramiento hacía arriba

→ Cogiendo frutos de un árbol

Estirando todo el cuerpo hacia arriba, con ambos brazos en el aire, como si quisieran tocar el techo (imagen alternativa).

2. Estiramiento hacía abajo

→ Recogiendo frutos caídos al piso

Estirando la columna y la espalda, con ambos brazos hacía el piso sin doblar (o sólo ligeramente) las piernas.

3. Girar la cabeza en círculos

→ Pintando un circulo con la cabeza

Girar la cabeza en un círculo primero en un sentido (2-3 veces), y después en el sentido opuesto (2-3 veces).

4. Girar los hombros en círculos

→ Pintando un circulo con los hombros

Se suben los hombres hacía arriba, después adelante, abajo y hacia atrás (2-3 veces). Después se cambia el sentido (2-3 veces).

5. Masajearse las manos

→ Lavarse las manos

Imitar el proceso de lavarse las manos, frotando una contra la otra de diversas formas (las palmas, entre los dedos, etc.)

6. Masajearse el cuero cabelludo

→Lavarse el cabello

Se ponen ambas manos en el cuero cabelludo para darse un masaje suave y confortable con los puntos de los dedos.

7. Coger orejas de manera cruzada (IC)

→ Cogiéndose las orejas al revés

Coge la oreja izquierda con la mano derecha, y vice versa. Cambia para coger cada oreja con la mano de su lado. Cambia de nuevo...

8. Sacudir las manos

→ Secarse las manos

Después lavar las manos (y otras partes del cuerpo) sacudirlas con toda fuerza (relajarlos completamente y sacudirlas en el aire libre).

9. Mano abierta - mano cerrada (IC)

→ Manitas agarradoras

Ambos manos se estrechan hacia adelante, una abierta, la otra cerrada (puño). Se cambia en el mismo instante, unos 8 - 10 veces.

10. Brazo arriba - brazo adelante (IC)

→ La hélice

Un brazo está extendido hacía el cielo, el otro hacia adelante. Se intercambia la posición en el mismo instante, unos 8 - 10 veces.

11. Ejercicio de equilibrio (IC)

→ Balanceando sobre un tronco en el mar

Se ponen en una sola pierna, mientras que suben la rodilla de la otra pierna al aire. Para niños de ésta edad hacerlo con ojos abiertos.

12. Dándose la mano (en parejas) (IC)

→ Saludar a un/a amigo/a

Se juntan dos niños, se saludan con la mano derecha, y después con la mano izquierda (se presta para inventarse alguna historia).

13. Masajear los hombros (en parejas)

→ Amasando con cariño al amigo

En las mismas parejas se ponen las manos sobre los hombros y se masajean suavemente. Se pueden agregar más ejercicios en pareja.

14. Cosquillando el/la compañero/a (en parejas)

→ Sacando una sonrisa al amigo/a

Como cierre chistoso que además libera energía, las parejas se dan cosquillas entre si. La idea es reírse y tener un momento de alegría.

ELEMENTO 2: La Botella de Agua con Arena

1. Introducción

Durante el Componente Docente estudiamos un poco la ciencia del cerebro a través de la pataleta amigdalar que sufrió Fernando con la rectora de su colegio. En su momento fue muy útil conocer la analogía de la botella que representa nuestros estados mentales, por ejemplo para comprender cómo y por qué a veces actuamos como actuamos (y nos sentimos como nos sentimos). Además, la imagen de la botella nos ayuda a entender como la práctica de atención plena puede tener un impacto positivo en nuestros estados mentales, tanto a corto como a largo plazo. La idea principal de éste segundo elemento del currículo para pre-escolar es ofrecer ésta misma explicación a sus estudiantes, evidentemente adaptada a su nivel de comprensión.

2. La analogía de la botella de agua con arena

La imagen o analogía de la botella con agua se puede resumir de la siguiente manera:

- La **botella** misma representa el cerebro físico, mientras que el **agua** dentro representa nuestra mente o nuestro estado mental en el momento.
- El **agua transparente** representa un estado mental te tranquilidad, calma, paz y felicidad. Es el estado natural de nuestra mente, y el estado que nos gustaría tener siempre.
- El **agua turbia y sucia** representa un estado mental de agitación, rabia, tristeza u otra emoción valorada negativamente. Puede haber varios estados intermedios.
- El agua transparente se vuelve turbia cuando nos pasa algo que no nos gusta, por ejemplo nos disputamos con alguien. Es ésta vivencia que le echa "la arena al agua" y la vuelve opaca.
- De la misma manera que la arena con el tiempo se asienta naturalmente en el fondo de la botella para que el agua vuelve a ser transparente, nuestras emociones también lo hacen.
- Sin embargo, este proceso de regulación natural es lento, y mientras que vivimos nuevos acontecimientos que nos estresan o descontentan de alguna manera y nos vuelvan a echar más arena, siempre andamos con el agua (la mente) relativamente turbia.
- Cuando aplicamos las prácticas de atención plena le regalamos a la mente un momento de concentración y por lo tanto de calma interior, lo que ayuda a regular nuestro estado mental. En general, genera los siguientes dos beneficios:

  → **La atención plena en momentos de agitación** ayuda a que las emociones, al igual que la arena en la botella, se asienten más rápido, recuperando así nuestra claridad mental.

  → **La atención plena en momentos de tranquilidad** ayuda a fortalecer la mente para que con el tiempo las emociones la enturbien con menor frecuencia e intensidad, manteniendo nuestra claridad mental.

3. Explicando la imagen a sus estudiantes

Para trabajar la imagen de la botella con sus estudiantes se recomiendan las siguientes tres actividades, aunque también puede hacerlo de cualquier otra forma que le parezca pertinente para su grupo. Lo más importante para el éxito de las actividades es que Usted esté conectado/a con lo que les está enseñando:

Actividad 1: Los estados de mi mente
Explica paso por paso cómo podemos entender la analogía de la botella, además de conectarla con situaciones de la vida real. Es necesario que usted haya preparado su propia botella con antelación.

Actividad 2: Haciendo nuestras botellas
Para que los estudiantes elaboren su propia botella, y se la llevan a sus casas.

Actividad 3: ¿Cómo está mi mente hoy?
Para que los estudiantes aprendan a identificar su estado mental actual y su estado mental en situaciones que vivieron los días anteriores.

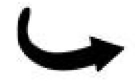
Actividad 1:
Los Estados de mi Mente

A. Introducción

1. Explíqueles a los estudiantes que hoy aprenderán acerca de cómo ellos se sienten en diferentes situaciones. ¿A veces ustedes se sienten felices y tranquilos? ¿Y a veces se sienten agitados o tristes? *(converse en poco con ellos acerca de sus emociones).* Estos sentimientos se pueden explicar y comprender con la ayuda de una botella de agua…

B. El agua/la mente clara

2. Tome la botella con agua entre sus manos, recuerde haberla tenido quieta momentos antes de manera que la arena/escarcha esté asentada en el fondo de la botella.
3. Pida a sus estudiantes que observen a través de ella y haga las siguientes preguntas, dejando que 2 - 4 estudiantes respondan antes de seguir con la siguiente pregunta:



¿Cómo está el agua? ¿Pueden ver a través de ella?
¿Ustedes se han sentido así a veces? ¿Lo pueden recordar?
¿Con la mente en calma y limpia como está el agua en éste momento?

C. El agua/la mente turbia

4. Posteriormente agite la botella de manera que se enturbie el agua con la arena/escarcha que está adentro. Pídales que observen a través de ella y haga las siguientes preguntas, dejando que 3-4 estudiantes respondan antes de seguir con la siguiente pregunta:



¿Cómo está el agua ahora? ¿Pueden ver a través de ella?
¿Ustedes se han sentido así a veces? ¿Lo pueden recordar?
¿Con la mente agitada y turbia como está el agua en éste momento?

D. Reflexión para conectar con la propia vida

5. Es importante conectar los dos estados mentales con ejemplos concretos, por ejemplo que nos sentimos en paz cuando alguien nos da un abrazo, pero que nos agitamos cuando nos peleamos, o cuando estamos a punto de escribir un examen, etc.
6. Continúe con la Reflexión: ¿Qué necesita la escarcha/tierra para asentarse dentro de la botella y limpiar el agua? ¿Qué podríamos hacer si queremos que nuestras emociones se asienten como la tierra en la botella?
7. Retomando sus respuestas, explíqueles que así como la tierra necesita tiempo para volver a asentarse y limpiar el agua, así mismo la mente necesita tiempo para limpiarse y calmarse. Sin embargo, hay ejercicios específicos que pueden apoyar a esto.
8. Dígales que las prácticas que están aprendiendo de los animales (*o del animal concreto que Usted está a punto de introducir*) les van ayudar a tener la mente clara como el agua cuando está limpia. Siga con la facilitación de la práctica.

Actividad 2:
Haciendo nuestras Botellas

A. Preparación los días anteriores

1. Dígales a sus estudiantes que traigan una botella de plástico con tapa al colegio. Es importante que no tenga ningún color, es decir que sea transparente. Cuéntales que cada uno/a estará haciendo su propia botella para llevársela a casa y, eventualmente, explicarles a sus padres como funciona nuestra mente.

2. Prepare el material que le echará a las botellas de sus estudiantes. Hay dos opciones que generalmente funcionan bien: arena o escharcha. Se recomienda que pruebe con antelación cual de las dos materiales le funciona mejor (también para su propia botella que necesitará para la Actividad 1). Si se decide para la escarcha, podría ser ideal comprar varios colores para que los niños puedan escoger la suya.

B. Haciendo las botellas

3. Prepare las botellas junto con sus estudiantes. La clave es llenar la botella con agua sólo del 90%, dejando un poco de aire para que se pueda revolver mejor. También no echarle demasiada arena o escarcha, podría ser alrededor de 3 cucharadas soperas para la arena, y entre 1-2 cucharas soperas para la escarcha. Deje el máximo de autonomía a sus estudiantes mientras que armen su botella para que la sientan como propia.

4. Cuando todos tengan su botella, se podría facilitar de una vez la Actividad 3. Se sugiere que sólo lleven sus botellas a casa después de haberlas tenido en el salón por algunos días para integrar al máximo su mensaje. Después puede invitarles a que se la lleven a casa y que expliquen a sus padres y familiares lo que aprendieron en el colegio.

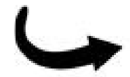
5. Además de profundizar el aprendizaje de los estudiantes, esta "tarea en casa" le dará una ventaja a Usted al facilitar la *Escuela de Padres de RESPIRA* en caso que decida hacerlo. Los padres estarán más curiosos de comprender de qué se trata la atención plena si sus hijos ya les contaron sobre algunos elementos, por ejemplo la botella.

Actividad 3:
¿Cómo está mi Mente hoy?

A. Introducción

1. Cada estudiante con su propia botella, retome la imagen del agua quieta o turbia para darles a los estudiantes la oportunidad de ir identificando su propio estado mental en el momento.

2. Procure no haber agitado su propia botella para que pueda mostrar el estado tranquilo y transparente del agua. Pregúnteles entonces a sus estudiantes si recuerden lo visto en la Actividad 1, y ayúdeles a reconstruir el significado de los diferentes estados.



¿Qué representa la botella? ¿Qué representa el agua?
¿Qué representa el agua limpia?
¿Qué representa el agua sucia?

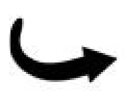
B. Identificando su estado mental

3. Después pregúnteles cómo están ellos en éste momento: ¿Con la mente tranquila, o más bien agitada? Déjeles pensar primero antes que algunos estudiantes compartan.

4. Invítelos a compartir cómo se ha sentido su mente en la semana. ¿En qué momentos la sintieron sucia/agitada? ¿En qué momentos la sintieron limpia/en calma? Cuando está facilitando el ejercicio por primera vez, puede ayudarles con ejemplos.

5. Dependiendo de las respuestas, indique que es natural que unas veces nos sintamos más agitados y otras más calmados. Lo importante es darnos cuenta. Les puede invitar a que los próximos días estén muy atentos a como se sienten en cada momento, y cuando se sienten muy agitados, bravos o tristes, que se acuerden de la botella sucia.

6. Si ya ha facilitado alguna(s) práctica(s) con sus estudiantes, pregúnteles cómo les han parecido, y se les han ayudado a sentirse más tranquilos y felices. Hay muchas preguntas que se pueden hacer para conectar las prácticas con la imagen de la botella:



¿Cuál es la práctica de… (la Gorila Tranquila)?
¿Les pareció muy difícil, o más bien fácil?
¿Cómo se han sentido cuando practicamos la… (Respiración Atenta)?
¿Entonces su mente está menos turbia después de la práctica?
Etc.

7. Para cerrar, puede repetir una práctica que ya aprendieron, o aprovechar el momento para introducir una nueva práctica.

1.

ELEMENTO 3: Los Animales y sus Prácticas

1. Introducción

Mientras que la imagen de la botella con agua y arena explica porque nos hace bien practicar la atención plena, son unos amigos animales que introducen y explican las prácticas especificas que se recomiendan para los estudiantes de pre-escolar. A contrario del currículo de los grados 1° y 2°, en el cual se utiliza un cuento completo con un personaje llamado Beto, pero a quién sus compañeros lo llaman Distraidín por ser tan distraído, éste currículo para pre-escolar propone el uso de los mismos animales y sus enseñanzas, pero se presentan de manera "suelta" y sin una historia o un cuento que los conecte. Esto le permite introducir e integrar los animales de manera mucho más libre y flexible, sin la obligación de seguir la lógica de un cuento predefinido.

2. Las prácticas de atención plena

A continuación se presenta de manera corta cada práctica con su animal respectivo. En las páginas que siguen se encuentran las instrucciones completas para mayor facilidad.

Práctica 1: Relajación del Cuerpo

→ El Gusanito Resortico

Aparte de los ejercicios de estiramiento que ya están integradas en la Rutina de Bienvenida (Elemento 1) y los cuales también se podrían atribuir al gusanito resortico y a la práctica de la relajación del cuerpo, está última consiste realmente en el siguiente ejercicio:

La práctica: Tensionar los músculos de todo el cuerpo por 3-5 segundos, y después soltar completamente (incluyendo el aire), repetirlo 2-3 veces. La primera vez se recomienda iniciar únicamente con una mano (presionando un puño como si uno quisiera espichar una nuez que se encuentra dentro).

¿Por qué Gusanito Resortico? Para moverse, los gusanos y particularmente las orugas, contraen y relajan todo el cuerpo, utilizando la diferencia del tamaño de su cuerpo en los estados de contracción y relajación que les permita avanzar hacia adelante.

Práctica 2: Escucha Atenta

→ El Conejo Atento

Es una de las prácticas de atención plena más simples y por lo tanto también más utilizadas. Se ajusta perfectamente a la edad de los niños de pre-escolar y generalmente se enganchan muy fácilmente con ella.

La práctica: Invitar a los estudiantes a sentarse rectos y tranquilos (postura de la montaña). Si tiene un gong de mesa: Tocar el gong para que los estudiantes lo escuchen hasta que deje de producir el sonido. Si no tiene un gong de mesa: Invitar a los estudiantes a que escuchen los sonidos del entorno. Las dos opciones se dejan combinar perfectamente.

¿Por qué Conejo Atento? Evidentemente por las orejas grandes que representan una capacidad especial para la escucha. Además es un animal muy tierno y bien conocido.

Práctica 3: Respiración Atenta

→ La Gorila Tranquila

La observación de la respiración es la práctica de atención plena por excelencia. Tiene un impacto muy profundo, aún más para niños de pre-escolar, por lo cual hay que trabajarla con cuidado (ver el recuadro en frente).

La práctica: Invitar a los estudiantes a sentarse rectos y tranquilos (postura de la montaña). Se ponen una o ambos manos sobre el vientre, y observan como la respiración natural lo hace subir y bajar suavemente. Mientras que los niños aún no están acostumbrados a la práctica, es mejor indicarles un ritmo.

¿Por qué Gorila Tranquila? Los gorilas son muy cercanos al ser humano, y pueden ser igual de impulsivos. Entonces a ambos especies nos hace bien tener un ejercicio para calmarnos. Además, es muy fácil para los niños imaginarse "siendo un gorila" mientras que observen su barriga con la mano encima (compare con la imagen de otros animales que serían más difíciles, por ejemplo un caballo o un delfín).

ATENCIÓN: Para evitar y resolver mareos y malestares

La observación de la respiración es una práctica muy poderosa que puede mover muchas cosas al interior del estudiante o de cualquier persona practicándola. Esto es beneficioso para los cambios que se buscan fomentar con la práctica, pero nos obliga a estar muy cuidadosos con los posibles efectos secundarios de la práctica. Aunque se manifiestan en muy pocas personas (podría haber 1 o 2 estudiantes en su salón), hay que prestarles toda la atención para evitar una agravación, y darles a estos estudiantes unas alternativas concretas y válidas para que puedan practicar la atención plena evitando éstos efectos no deseados.

Efectos no deseados:
En general éstos se manifiestan a través de una sensación de mareo, vértigo u otro tipo de malestar en el momento mismo, lo que significa que deberían desaparecer de inmediato cuando se deja de practicar. A continuación presentamos algunas posibles razones de estos efectos y las estrategias más efectivas para evitarlos.

Posibles razones:
1) La explicación más común de estos malestares es el cambio en el *volumen de oxígeno*. Al observar la respiración, algunos niños estarán esforzándose demasiado y empiezan a controlar la respiración, dejando entrar menos aire que cuando no estén atentos a su propia respiración. Puede ocurrir también lo contrario; si hay niños que normalmente no respiran muy bien, su respiración se podría regular naturalmente a través del ejercicio, y les llegará mucho más aire que antes. En ambos ocasiones el cambio del volumen de aire puede causar una sensación de mareo.

2) Otra posible razón es que la cercanía con la respiración conecta al estudiante con una *emoción negativa del pasado*. La respiración está estrechamente ligada con nuestras emociones, de tal manera que cada emoción influye de alguna manera particular en nuestra respiración (por ejemplo, un susto grande nos hace parar de respirar por algunos segundos). Entonces al revivir un cierto tipo de respiración y además estar atento a ello, se puede establecer una conexión con la emoción vivida, lo que de nuevo puede causar mareo o malestar.

3) Una tercera posible explicación es que la observación de la respiración es algo muy *abstracto y desenfocado* para los niños, y particularmente para los niños más pequeños. No están acostumbrados a éste tipo de experiencias, y entonces su cuerpo responde con algún malestar para expresar su inconformidad con la experiencia.

Soluciones sugeridas:
1) Una primera estrategia ya integrada en el currículo se encuentra en la *observación de la respiración en el vientre (con las manos sobre él)* y no en la entrada de la nariz. El movimiento del vientre es mucho más tangible, concreto y físico que el flujo de aire entrando y saliendo por las fosas nasales.

2) Una segunda estrategia consiste en *mantener los ojos abiertos* durante la práctica (por ejemplo mirando al pupitre o al piso). Esto permite que los estudiantes tengan un ancla conocido al cual se pueden "agarrar" mientras que sigan observando su respiración.

3) En caso de que persista la sensación de mareo aunque la respiración se esté observando en el vientre y con los ojos abiertos, se puede *volver a la práctica de la Escucha Atenta* como alternativa ya conocida que no debería generar estos efectos no deseados. Es más provechoso que cada estudiante pueda prácticar sintiéndose bien y confortable en lugar de forzar una práctica en particular que le causa malestar.

Práctica 4: Buenos Deseos y Gratitud

→ La Osa Amorosa

Es una práctica que motiva buenas intenciones, y por lo tanto una energía positiva que primero se genera en la persona (el niño o la niña) que la está practicando. Tiene un poder grande de transformación.

La práctica: Invitar a los estudiantes a sentarse rectos y tranquilos (postura de la montaña). Se imaginan una o varias personas que quieren mucho, y a quién(es) le quieren desear algo bueno. Y entonces simplemente mantienen éste pensamientos por algunos segundos. Después agradecen mentalmente a alguna persona o cosa (material o inmaterial), y también mantienen éste sentimiento por algunos segundos.

¿Por qué Osa Amorosa? Los osos, y aún más los osos peluches, son una imagen que todos asociamos con amor, cariño y ternura. Son para abrazar y dejarse abrazar. Ésta es la intención de la práctica: generar amor y cariño a través de los buenos deseos y el sentimiento de la gratitud.

3. Introducción y facilitación de las prácticas

Comparado con la Rutina de la Bienvenida que tiene una ubicación claramente definida, la introducción y el uso de los animales y sus prácticas de atención plena son mucho más abiertas. Las siguientes podrían ser algunas opciones, sin excluir otras (*ver también la primera Actividad lúdica adicional, pág. 28*):

Integración a la Rutina de Bienvenida: La Rutina de Bienvenida consiste en una serie de ejercicios muy cortos, y sería muy fácil ir integrando una práctica después de la otra. Aunque se podría manejar cualquier orden de introducción, se sugiere mantener el orden en el cual se presentaron aquí: La práctica de la relajación del cuerpo (que sería la primera) se integra fácilmente con los ejercicios de estiramiento, la práctica de la escucha atenta (que sería la segunda) ya requiere mayor concentración por parte de los niños, y la observación de la respiración vendría sólo en tercer lugar por ser la práctica más delicada y profunda. Y al final la práctica de los Buenos Deseos y la Gratitud, la cual podría constituir un cierre bonito para la rutina.

Como práctica diaria aparte: En lugar de integrar las prácticas a la Rutina de Bienvenida, también podrían ser facilitadas en cualquier momento del día escolar como elemento aparte. Esto le daría más espacio y flexibilidad para enmarcar los animales en alguna historia o situación particular (cuando se presentan por primera vez), y por lo tanto le puede sacar más provecho a esas imágenes explicativas que acompañan a las prácticas. Sin embargo, es clave entender las prácticas justamente como *prácticas*: desarrollan su potencial a través de su aplicación repetida sobre un cierto periodo de tiempo. Si no se incluyen en la Rutina de Bienvenida, sería útil crear otro tipo de rutina para que realmente se conviertan en prácticas diarias, y no en actividades únicas. En términos de orden de introducción, se sugiere mantener la misma por las razones expuestas en el párrafo anterior.

Como herramienta de manejo: Sobre todo cuando sus estudiantes ya hayan integrado las prácticas y las conozcan muy bien, también se podrían utilizar para momentos de agitación, especialmente cuando los niños mismos las piden. Un aprendizaje importante de la atención plena es justamente la sensibilidad acerca de cuándo las prácticas nos pueden ayudar a tranquilizarnos y devolvernos la concentración que nos gustaría tener. En éste sentido las prácticas se pueden utilizar en momentos de agitación o alborote en el salón, conversando con los mismos estudiantes acerca de su estado mental actual (ver Elemento 2: La Botella con Agua y Arena) y buscando juntos la respuesta adecuada para ello. Sin embargo, vale la pena repetir que éste uso sólo se recomienda para grupos que ya hayan practicado durante algunas semanas).

4. Recordar la importancia de la constancia

Es fundamental recordar el elemento de la constancia como una manera en la cual los niños van interiorizando cada vez más la práctica. Entre más veces la repita, independientemente del tiempo que se gaste para hacerlo (pueden ser tan sólo 10 segundos), más sentido va a tener para sus estudiantes. Por ésta razón cada niño/a recibe un afiche para que colorea a los animales y cuelgue el afiche en su habitación como motivación para practicar también en casa (ver en frente).

Práctica del Gusanito Resortico: Relajación del Cuerpo

Facilitándola por primera vez:

- Vamos a aprender la práctica del Gusanito Resortico. Nos ponemos todos de pie al lado del pupitre. *(→ También se podría practicar sentado, de hecho, averigüe por Usted que le conviene más a su grupo.)*

- Para poder moverse, el Gusanito Resortico tiene que tensionar su cuerpo, entonces nosotros vamos a hacer lo mismo. Empecemos primero con una sola mano (*alzarla al aire*). Para esto, hagan un puño lo más fuerte que puedan, ¡así! (*mostrándoles*). Es cómo si tuvieran una nuez que quieren espichar. Todos hacemos los puños en ambas manos, más fuerte, más fuerte… y soltamos, dejando las manos tranquilas y relajadas.

- Ahora vamos a dar un paso más. En lugar de hacer sólo un puño con las manos vamos a tensionar todo nuestro cuerpo, justamente como el gusanito cuando se está moviendo. Hagámoslo todos juntos. Nos tensionamos… más fuerte, más fuerte… y soltamos, dejando nuestro cuerpo tranquilo y relajado. *(→ soltando completamente, también el aire. Si todos participan, se puede incluso "escuchar" la relajación por las expiraciones fuertes).*

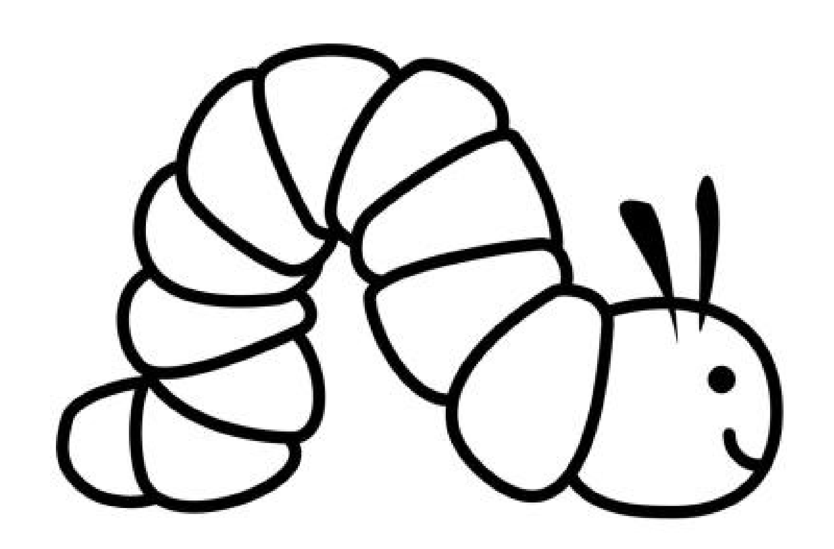
- *Repita el ejercicio 2-3 veces según la dinámica del grupo*

- ¿Cómo les fue? ¿Qué pasó cuando tensionaron y relajaron todo su cuerpo? (*deje que 3-4 niños comparten su experiencia)*

- **Recuerdo visual:** Podemos ponernos los brazos a los lados del cuerpo cada vez que queramos recordar esta práctica de tensionar y relajar el cuerpo.

Repitiéndola como práctica diaria:

1) **Introducción:**	Recordar la práctica por el animal (Gusanito Resortico), el nombre (Relajación del Cuerpo) o la señal (brazos al lado)
2) **Preparación:**	Ponerse de pie al lado o detrás del pupitre
3) **Práctica:**	Tensionar todo el cuerpo… ¡y soltar! (2-3 veces)
4) **Reflexión:**	¿Cómo se sintieron hoy con ésta práctica?



Práctica del Conejo Atento: La Escucha Atenta

Facilitándola por primera vez:

- Vamos a aprender la práctica del Conejo Atento. Nos sentamos todos tranquilamente, con el cuerpo relajado y atento. Imagínense que son como una "montaña". ¿Cómo están las montañas? Exacto, quietas y en calma; están rectas, no se mueven, no hablan y se ven tranquilas.

- Los conejos tienen orejas muy grandes y por lo tanto escuchan muy bien. Vamos entonces intentar a escuchar igual de bien como el Conejo Atento. Voy a tocar éste gong de mesa que tiene un sonido muy prolongado. Los invito a que lo escuchen con mucha atención hasta que deje de sonar. Les va a resultar más fácil si cierran los ojos. (→ *espere a que estén listos y toque el gong de mesa. Si posible ubíquese en el centro del salón para que el sonido sea igual de fuerte para todos los estudiantes.*)

- ¿Cómo les fue? ¿Han podido escuchar el gong hasta el final? *(→ deje que 3-4 niños comparten su experiencia)*

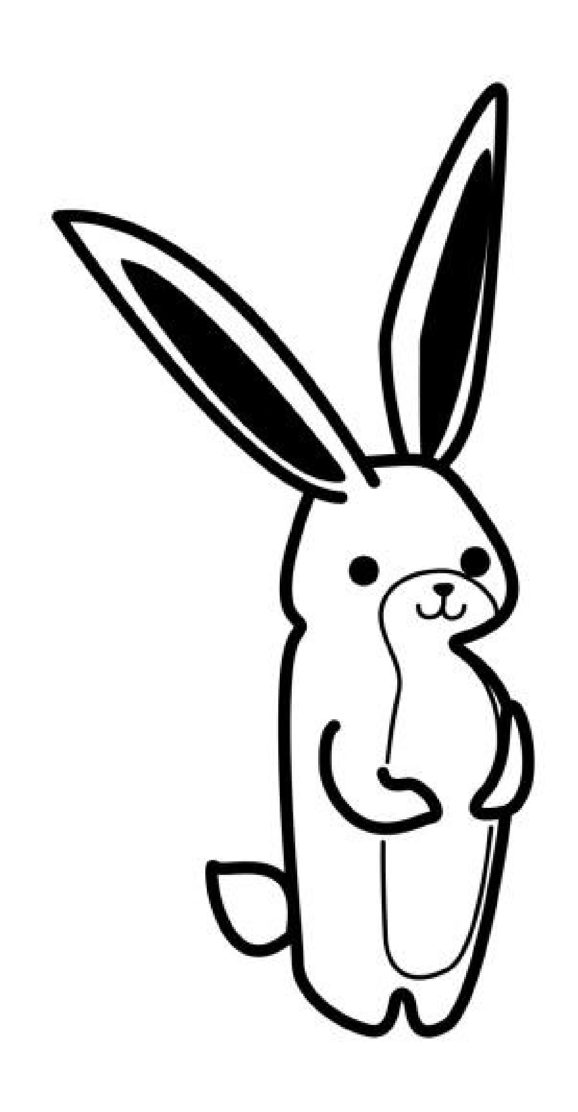
- *Repita el ejercicio 2-3 veces según la dinámica del grupo*

- ¿Cómo les fue ésta vez? ¿Cambió algo? *(→ deje que 3-4 niños comparten su experiencia)*

- **Recuerdo visual:** Podemos ponernos las manos detrás de las orejas cada vez que queramos recordar esta práctica de escuchar con atención.

Repitiéndola como práctica diaria:

1) **Introducción:**	Recordar la práctica por el animal (Conejo Atento), el nombre (Escucha Atenta) o la señal (mano detrás orejas)
2) **Preparación:**	Sentarse en la postura de la montaña
3) **Práctica:**	Tocar el gong de mesa y escucharlo atentamente
4) **Reflexión:**	¿Cómo les fue? ¿Pudieron prestar atención hasta el final?



Práctica de la Gorila Tranquila: La Respiración Atenta

Facilitándola por primera vez:

- Vamos a aprender la práctica de la Gorila Tranquila. Todos nos sentamos en la postura de la montaña que ya aprendimos. ¿Cómo es?
- Los gorilas a veces pueden ser inquietos e incluso se pelean, pero para evitar eso la Gorila Tranquila ha aprendido a observar su respiración para calmarse y estar tranquila de nuevo. Vamos entonces hacer lo mismo notros para aprender la técnica de la Gorila Tranquila.
- Pongan sus manos encima de la barriga. Ahora, vamos a sentir como el aire la hace subir y bajar lentamente. Vamos a ver si lo pueden sentir. Inspiramos… y expiramos… inspiramos… y expiramos (→*practique con ellos alrededor de 20-30 segundos. Para ayudar a sus estudiantes, puede acompañar las palabras "inspirar" con un movimiento suave de la mano hacia arriba, y las palabras "expirar" con un movimiento suave de la mano hacia abajo*).
- ¿Cómo les fue? ¿Pudieron sentir el movimiento del aire entrando y saliendo? (→ *deje que 3-4 niños comparten su experiencia*)
- *Repita el ejercicio 2-3 veces según la dinámica del grupo*
- ¿Cómo les fue ésta vez? ¿Descubrieron algo nuevo? (→ *deje que 3-4 niños comparten su experiencia*)
- **Recuerdo visual:** Podemos ponernos las manos en la barriga cada vez que queramos recordar esta práctica de la respiración atenta.

Repitiéndola como práctica diaria:

1) **Introducción:**	Recordar la práctica por el animal (Gorila Tranquila), el nombre (Respiración Atenta) o la señal (mano en barriga)
2) **Preparación:**	Sentarse en la postura de la montaña
3) **Práctica:**	Sentir el movimiento de la respiración en el vientre
4) **Reflexión:**	¿Cómo se sintieron hoy con ésta práctica?



Práctica de la Osa Amorosa: Buenos Deseos y Gratitud

Facilitándola por primera vez:

- Vamos a aprender la práctica de la Osa Amorosa. Todos nos sentamos en la postura de la montaña que ya aprendimos. ¿Cómo es?

- La Osa Amorosa tiene mucho amor y cariño, y le manda ese amor a todos los que conoce. ¿Quieren ustedes hacer lo mismo? Vamos entonces a pensar en alguna persona que queremos mucho y le vamos a enviar muy buenos deseos. Puede ser que le deseemos un día muy bonito, buena salud o cualquier deseo amable que tengan para ésta persona.
  (→ *déjeles 15-20 segundos para practicar*).

- ¿Cómo les fue? ¿A quién le mandaron buenos deseos?
  (→ *deje que 3-4 niños comparten su experiencia*)

- Ahora cada uno va a pensar en alguien o algo que nos hace sentir agradecidos. Podemos estar agradecidos por el sol, por nuestros compañeros o por cualquier otra cosa. (→*déjeles 15-20 segundos para practicar*).

- ¿Cómo les fue? ¿Con qué o quién estuvieron agradecidos?
  (→ *deje que 3-4 niños comparten su experiencia*)

- Reflexión: ¿Cómo se sintieron haciendo ésta práctica?

- **Recuerdo visual:** Podemos ponernos la mano en el corazón cada vez que queramos recordar esta práctica de mandar Buenos Deseos y Gratitud.

Repitiéndola como práctica diaria:

1) **Introducción:**	Recordar la práctica por el animal (Osa Amorosa), el nombre (Buenos Deseos) o la señal (mano en el corazón)
2) **Preparación:**	Sentarse en la postura de la montaña
3) **Práctica:**	Mandar buenos deseos o sentirse agradecido por algo
4) **Reflexión:**	¿Cómo se sintieron hoy con ésta práctica?



ELEMENTO 4: La Rutina de Cierre

1. Introducción

Igual que la Rutina de Bienvenida, la Rutina de Cierre es un ritual que busca marcar el paso del día escolar a la vida en casa. Sin embargo, mientras que la Rutina de Bienvenida activa y energiza a los estudiantes, la Rutina de Cierra busca proporcionar un espacio de calma, tranquilidad, paz, amor y conexión. Es un elemento muy especial diseñado particularmente para los niños en preescolar (no se incluye en los currículos de los grados superiores).

2. Recordando el mensaje de los estilos docentes

En la Sesión 4 del Componente Docente se presentaron los diferentes estilos docentes, y de ésta conversación se cristalizó una gran conclusión: los estudiantes requieren tanto estructura y firmeza como amor, cariño, afecto y atención. Además, para niños de preescolar estas dos necesidades son fundamentales, y el hecho de no recibirlas por su entorno genera un gran número de consecuencias negativas.

3. La "jarra de amor" de los niños

Hablando de la parte de amor y afecto, podemos retomar aquí la imagen de la jarra que se presentó en la introducción de éste currículo (ver página 2): Un/a niño/a se siente bien si su "jarra de amor" recibe muchas gotas, manteniendo la jarra llena. Sin embargo, si no recibe bastantes gotas, siempre estará buscando a llenar su jarra, utilizando cualquier estrategia que le sirva para llenarla. Esto causa situaciones tan tristes como niños que se vuelven agresivos para recibir la atención que desean de sus compañeros y adultos cercanos. Desafortunadamente, en la mayoría de los casos la respuesta por parte de los adultos es de regaños, corrección, o caso omiso.

4. Buscando el cariño preventivo

Obviamente, es muy difícil y hasta contraproducente mostrarle cariño a un niño que acaba de desarrollar algún comportamiento inapropiado o incluso agresivo. En estas situaciones se requiere una respuesta firme que muestre al niño su comportamiento equivocado, sin que este llamado se convierta en una agresión contra el niño. Sin embargo, la "sed de amor" del niño sigue sin ser resuelto, sobre todo si su jarra está vacía y él desesperado de encontrar el amor que cada niño requiere por su naturaleza. La solución a largo plazo se encuentra por lo tanto en encontrar las maneras de poder darle un poco de amor todos los días, llenando su jarra gota tras gota, para que su sed se vaya saciando.

5. Objetivo de la Rutina de Cierre

Éste es el objetivo principal de la Rutina de Cierre: Ofrecerles a los estudiantes un momento de calma y paz durante el cual podrán recibir, sentir y vivir una energía de amor y cariño que tanto les hace falta. Aunque se pueden incluir las prácticas de atención plena que también tienen otros objetivos (como entrenar la concentración), la esencia de la Rutina de Cierre es éste aspecto más profundo de saciar una sed que muchos estudiantes están llevando con ellos.

6. Implementación

No es recomendable implementar de una vez la totalidad de los elementos propuestas en el recuadro en frente, al contrario, sugerimos que vaya piloteando los diferentes elementos para identificar cuales resuenan mejor con su grupo, y desde la experiencia se cristalizará una rutina integrada que probablemente contendrá sólo algunos de los elementos. La implementación adecuada de todos los elementos tomaría fácilmente media hora, lo que sería un poco largo para facilitarlo cada día. De toda forma, no tiene que volverse una costumbre diaria. Sin embargo, es bueno tener en cuenta que una rutina corta pero diaria siempre tendrá más impacto que una rutina larga sólo una vez la semana.

Busque implementar la Rutina de Cierre según cómo la sienta Usted, y no dude en darle su toque personal. Lo importante es el objetivo de generar de manera natural un ambiente cálido, amoroso y tranquilo, y no sus elementos específicos.

La siguiente secuencia es una opción de facilitar la Rutina de Cierre, pero se puede hacer de muchas otras formas y/o con otros elementos. Le invitamos a crear SU rutina con su grupo.

1. Práctica de atención plena (inicio)

Para abrir la Rutina de Cierre, podría facilitar alguna práctica de atención plena que los estudiantes ya conocen. La más apropiada podría ser la Escucha Atenta, pero también la Relajación del Cuerpo o la Respiración Atenta, según cual práctica haya tenido mayor éxito con su grupo en concentrarles y hacerles entrar en un estado de calma y conexión.

2. Descansando en el pupitre

Los niños se sientan en sus sillas y acuestan su cabeza sobre el pupitre. La intención es que descansen, que se relajen, y que estén abiertos y receptivos a los demás elementos que se pueden incluir a la secuencia. Mientras que descansan no hay ninguna instrucción específica a la cual deberían prestar atención, por ejemplo, no es el momento (ni la postura) de hacer una práctica de atención plena.

3. Creando un ambiente de relajación

Mientras que los niños estén descansando, busque crear un ambiente suave y acogedor. Por ejemplo, si su salón lo permite, puede oscurecerlo un poco. También puede encender una vela, poner una música tranquila y/o utilizar un ambientador u otra cosa que le dé un olor especial al salón. Todos estos elementos generan un recuerdo profundo, y al haberlos vivido varias veces, ya les resultará muy fácil volver a entrar a éste estado de paz y tranquilidad.

4. Masaje de cabeza y hombros

Mientras que los niños estén descansando, pase por cada uno de ellos y hágales un pequeño masaje en el cuero cabelludo y en los hombros. No podría ser largo (aún menos con grupos grandes), pero ya sólo con 20-30 segundos le puede consentir profundamente a cada niño/a. Es un contacto físico muy cálido, y a través de sus manos le podrá decir a cada uno/a que Usted lo/la quiere y que le desea todo lo mejor.

5. Palabras de cariño y apoyo

Mientras que masajea a cada estudiante, puede aplicar la estrategia del refuerzo verbal, por ejemplo diciéndole algo bonito y reconfortante, o algún cumplido acerca de su comportamiento u otros esfuerzos que haya desarrollado. Es un ejercicio transformador para ellos y para Usted al tener la intención de buscar algún pensamiento positivo para cada uno de sus estudiantes.

6. Visualización guiada

Puede guiar a sus estudiantes a través de una visualización que les genere emociones positivas. Nuestro cuerpo no puede distinguir entre situaciones imaginadas y hechos reales, y produce las mismas hormonas que son la base de nuestro sentimiento de bienestar. En éste sentido podemos generar bienestar simplemente imaginándonoslo, y los niños tienen aún mayor capacidad para eso que los adultos (ver las instrucciones más detalladas acerca de éste elemento en las próximas páginas).

7. Práctica de atención plena (cierre)

Para ir cerrando podría integrar otra práctica de atención plena. Aunque de nuevo podría ser cualquiera de las cuatro, la que más se presta aquí es la práctica de los Buenos Deseos y Gratitud. Averigüe si es mejor hacerles cambiar de postura (a la postura de la montaña), o si es más suave y beneficioso que sigan con la cabeza acostada en el pupitre.

8. Cierre con todo el grupo

Para cerrar el ritual puede ser muy bonito volverse a encontrar en un círculo para transferir la tranquilidad que siente cada uno/a a un espacio compartido. Por ejemplo, los puede invitar a darse las manos en un gran círculo, y que cada uno diga lo que siente en éste momento (o una buena intención, o lo que va a hacer cuando vaya a casa, etc.). Lo importante con éste cierre es también tener un "despertar suave" desde los pasos anteriores.

La visualización guiada: Una herramienta para moldear el cerebro

1. Introducción

Visualizaciones o imaginaciones guiadas son herramientas poderosas de activación e integración. Como lo demuestran las investigaciones científicas, el cuerpo humano no puede distinguir entre hechos de la vida real y hechos imaginados mentalmente, y por lo tanto produce la misma reacción a nivel físico y hormonal. Eso significa que el ser humano puede reproducir una sensación de éxito (o de alegría, felicidad, amor, rabia, tristeza, etc.) y vivirla desde dentro sin que se necesite un hecho correspondiente en la realidad. Sin embargo, los efectos sobre el estado de ánimo serán casi idénticos porque en realidad no aprendemos de acontecimientos exteriores, *sino a través de las sensaciones y emociones de nuestro cuerpo que se generan en función de ellos.* Esto nos lleva a la conclusión que una alegría bien imaginada tendrá los mismos efectos alentadores y motivadores que una alegría que se produjo de manera natural en nuestra vida.

2. Emociones y plasticidad del cerebro

Es importante recordar también los hallazgos de la ciencia del cerebro y particularmente el concepto de la plasticidad del cerebro. Las emociones que vivimos, y especialmente las emociones que vivimos con frecuencia, dejan una huella física importante en nuestro cerebro. De hecho, *moldean* nuestro cerebro. Podemos imaginarnos un gran pasto a través el cual marchamos a menudo. Hay un camino de la alegría, otro camino del amor, otro camino de la rabia, otro camino de la tristeza, etc. Si vivimos muchos momentos de rabia, éste camino se va ampliando y gana en importancia. En el futuro, cualquier incidente nos podrá llevar a tomar éste camino de la rabia simplemente porque está tan marcado y fácilmente accesible. En éste sentido, a través de cambios físicos en nuestro cerebro, las emociones del pasado definen en gran medida las emociones que viviremos en el futuro. Teniendo en cuenta éste proceso, tenemos todo el interés en fortalecer los caminos de las emociones más "positivas" como el amor, la felicidad y alegría, etc. Las visualizaciones son una herramienta poderosa para lograrlo.

3. Preparación e implementación

Es importante generar un ambiente acogedor para este ejercicio (ver punto 3 de los elementos de la Rutina de Cierre). Si el espacio lo permite, los estudiantes podrían estar acostados en el suelo de manera confortable y sin tocarse entre sí, en caso contrario pueden estar sentados en sus pupitres. Deberían cerrar los ojos, quedarse en silencio y relajarse (lo que se puede lograr con algunos ejercicios previos como las prácticas de los animales). Sólo después se entra en la visualización propia que se desarrolla paulatinamente. Usted da una instrucción tras la otra y deja que los estudiantes la absorban, dándoles el tiempo suficiente para que desarrollen "la película" correspondiente en sus mentes. El arte de la facilitación se encuentra por lo tanto en estar plenamente conectado con el grupo, lo que le permitirá encontrar el tono adecuado de voz, medir bien las pausas entre las instrucciones y sentir las palabras adecuadas que guían a los estudiantes.

4. La esencia de las visualizaciones

Las instrucciones que se mencionan en la actividad en frente son unas directrices generales y de ejemplo, pero en ningún caso deberían leerse tal cual, porque al hacerlo el ejercicio se volvería mecánico y pierde su profundidad. Usted debe sentir desde su propio corazón lo que está compartiendo con el grupo para establecer una conexión íntima con él. Una visualización de alta calidad crea todo un ambiente de relajación y confianza que lleva a sus integrantes a través de un flujo mágico sin obstáculos ni límites. Usted debería sentir este flujo y dejarse llevar por él para que los estudiantes también lo puedan hacer sin vacilar, entregándose completamente.

Actividad:
Visualización Guiada

Nota importante: Aunque la actividad esté redactada en voz directa para que Usted tenga una propuesta concreta y tangible, no se recomienda leer el texto desde la hoja (ver el recuadro).

A. Preparación

Acuéstate (*o siéntate*) cómodo y relaja todo el cuerpo desde la cabeza hasta los pies… cierra tus ojos suavemente… y empieza por sentir tu propio peso sobre el piso. Ahora, siente las diferentes partes del cuerpo... la cabeza... el pecho... la espalda... el vientre... las piernas. Siente la respiración con cada inhalación y con cada exhalación. Observa como el vientre sube y baja suavemente…

B. Visualizaciones de ambientes positivos

Puede escoger cualquiera de las siguientes visualizaciones cortas, o inventarse otras. Al inicio se recomienda hacer sólo ***una*** *a la vez. Lo más importante es que realmente dirija la visualización ofreciendo las pausas y el tiempo necesarios para que sus estudiantes logren conectarse con la experiencia. Sienta cuál visualización es mejor para sus estudiantes en un momento dado, y dirijala.*

- Piensa en un lugar en donde te sientes muy cómodo, el lugar que más te gusta… puede ser un lugar en tu casa… un parque… un sitio al que has ido… puede ser cualquier lugar donde te has sentido particularmente alegre y feliz... ¿Cómo está éste lugar? … ¿Qué cosas encuentras? Descúbrelas lo más que puedas... ¿De qué colores son? ¿Qué forma tienen? … ¿Hay algún olor que puedes identificar? … descubriendo éste lugar favorito, ¿cómo te sientes? … ¿qué te hace sentir éste lugar?"

- Piensa en alguna persona que quieres mucho, y que sabes que ella o él también te quiere mucho… imagínate que estás con ésta persona… están sentados en alguna habitación… o caminando por algún camino… o jugando algo juntos… ¿cómo te hace sentir estar con ésta persona? … ¿Estás feliz y alegre? … ¿Hay algo que quieres decir a ésta persona? … ¡Díselo! … y también escucha como ella te dice algo que te hace muy feliz… ahora ya es tiempo para despedirte de ella… dale un gran abrazo lleno de cariño…

- Piensa en tu grupo, en tus compañeros de clase… imagínate como estamos haciendo alguna actividad todos juntos… todos nos estamos riendo porque estamos de muy buen humor… nos reímos todos… hay mucha alegría, y todos la estamos compartiendo… todos participamos y nos sonreímos… ¿Cómo te sientes? … ¿Estás alegre y feliz? ...

C. Cierre lento y suave (haciendo un puente adecuado desde la visualización)

Lentamente, deja que las imágenes vayan desapareciendo, y vuelve a tu cuerpo. Siente tu cabeza... tu pecho... tu espalda... tus piernas Respira una vez de manera profunda, y una segunda vez. Muevan suavemente sus pies… sus manos… sus brazos. Abrimos lentamente los ojos o volvemos a nuestro salón… *(Es muy importante terminar lenta y suavemente).*

Actividades Lúdicas Adicionales

1. Actividad: "Collage de los animales"

→ *Para tener presente los animales y sus prácticas*

- Objetivo: Crear un gran collage de los animales de las prácticas en una pared del salón para tenerlos a ellos y a sus prácticas más presentes.
- Requerimiento: Tener disponible un espacio grande en una de las paredes del salón.
- Materiales: Hojas blancas, colores, cinta, revistas viejas, tijeras, pegante, etc.
- **Opción 1**: Con la ayuda de imágenes de los animales, los estudiantes dibujan sus propios gusanitos, conejos, gorilas y osos.
- **Opción 2:** Usted puede hacer copias de cada animal y repartir las hojas a sus estudiantes para que los colorean.
- Lo más provechoso sería dibujar (o colorear) cada animal después de haberlo conocido, para que el collage se vaya completando semana por semana, en lugar de dibujar todos los animales al final.
- Al colocar los dibujos en la pared aprovecha para preguntarles acerca de la enseñanza de éste animal, e idealmente la practican de una vez con todo el grupo.

2. Actividad: "Un lugar bonito para practicar"

→ *Motivando a los estudiantes a practicar en casa*

- Objetivo: Motivar a los estudiantes a que apliquen las prácticas también por su propia cuenta, sea en la casa o en cualquier otro lugar.
- Requerimiento: Ninguno
- Materiales: Una hoja blanca por estudiante y colores.
- Al terminar cualquiera de las prácticas de atención plena ofrece a tus estudiantes una hoja de papel (también puede ser en cualquier otro momento, por ejemplo la clase de arte).
- Pídeles que imaginen un lugar en donde podrían practicar ésta misma práctica en su casa o cualquier otro lugar que les guste.
- Después pídeles que pinten ese lugar y que lo compartan con sus compañeros.
- Recuérdeles que éstas prácticas les pertenecen a ellos, y que las pueden utilizar cuándo y dónde crean que les sean útiles.
- Si quieres, puedes facilitar una reflexión con ellos acerca de en qué momentos les podría servir cuál práctica especifica.

3. Actividad: "Saboreando mi masmelo"

→ *Experiencia somatosensorial basado en el gusto*

- Ofrezca un masmelo (o uva pasa u otro alimento pequeño) a cada uno de sus estudiantes.
- Pídales que sólo lo observen (sin comérselo todavía) y que les estará dando algunas instrucciones especiales.
- Dígales que lleven el masmelo a la boca sin morderlo, que lo tengan sólo en la lengua.
- Dígales que experimenten lo que pasa en su boca, con la lengua, con la saliva.
- Dígales que lo muerdan despacio y lo vayan pasando.
- Facilite una pequeña reflexión con ellos: ¿Cómo se sintieron? ¿Lo disfrutaron? ¿A qué sabe?
- Puede concluir diciendo que pocas veces comemos muy atentos, aunque de tal manera podríamos saborear mucho más los alimentos.

4. Actividad: "Sube y baja mi peluche"

→ *Profundizando la Práctica de la Respiración*

- Objetivo: Descubriendo la respiración desde otra posición que favorece el darse cuenta del movimiento de la barriga.
- Requerimiento: Espacio donde todos los estudiantes se pueden acostar en el piso, idealmente con colchonetas
- Preparación: Pida a sus estudiantes que cada uno lleve un peluche (o cualquier otro objeto pequeño de su preferencia) al colegio.
- Invíteles a que se acuesten en el piso y que pongan el peluche/objeto sobre la barriga.
- Pídales que sientan cómo el peluche/objeto sube y baja con la respiración y acompáñeles durante 1-2 minutos con algunas frases suaves y motivadoras.
- Facilite una pequeña reflexión con ellos: ¿Cómo se sintieron con sus peluches/objetos en la barriga? ¿Se movia arriba y abajo? ¿Por qué se movia?

5. Actividad: "La piedra del agradecimiento"

→ *Profundizando la práctica de la Gratitud*

- Objetivo: Darles un recordatorio para ésta práctica en particular y agradecerles.
- Requerimiento: Ninguno
- Preparación: Buscar una piedra bonita para cada uno de sus estudiantes, igual que pensar en los agradecimientos para ellos.
- En un momento oportuno (por ejemplo al final de una Rutina de Cierre), ofrezca a cada uno de sus estudiantes una de las piedras acompañado por un agradecimiento muy personal para él o ella.
- Después, invítelos a pensar en momentos o personas con quienes estén agradecidos mientras que tengan la piedra firme en sus manos.
- Dígales que guarden su piedra y que cada vez que la observen podrán recordar a esas personas o ese momento de agradecimiento y sentirse felices por eso.

6. Actividad: "El árbol de la gratitud"

→ *Profundizando la práctica de la Gratitud*

- Objetivo: Profundizar la experiencia de sus estudiantes acerca de la práctica de los Buenos Deseos y Gratitud.
- Requerimiento: Tener disponible un espacio grande en una de las paredes del salón, además de preparar previamente la silueta de un tronco de árbol en papel para colgarlo en el centro de éste espacio.
- Materiales: Hojas blancas o de color (idealmente cortadas en forma de hojas de árbol), colores, cinta, tijeras, pegante, etc.
- Dígales que entre todos van a construir el árbol de la gratitud (mostrando la silueta del tronco de árbol que ya está colgado en la pared).
- Ofrezca a sus estudiantes hojas de papel en donde escribirán los nombres de las personas y cosas con quienes están agradecidos y a quienes desean que estén bien.

  → *En éste momento, y antes de pegar las hojas en el árbol, se podría facilitar la práctica formal de los Buenos Deseos y Gratitud. Esto le da un toque más especial al ejercicio y posteriormente al árbol también.*

- Indíqueles a los niños que peguen las hojas alrededor del tronco para formar el follaje del árbol.
- Al final facilite una pequeña reflexión con ellos: ¿Cómo se sienten? ¿Cómo se siente la mente?
- Ofrezca a sus estudiantes unas hojas a cada uno para que a lo largo de la semana escriban los nombres de otras personas. Hágales saber que el árbol estará a disposición en el salón para que sigan llenándolo de hojas de agradecimiento.

  → *Si no tiene tiempo para invertir en la preparación del árbol y de las hojas, también puede implementar una* ***versión simplificada****. Puede ser simplemente "La pared del agradecimiento". El árbol de la un carácter más estético y vivo, pero la importancia del ejercicio está en escribir en las tarjetas a quienes queremos agradecer.*

¡Aprovechando al Máximo!

1. Apropiación del currículo

El presente currículo se alimenta en gran medida del compromiso del docente. Una implementación mecánica sin duda tendrá impacto, pero éste no sería comparable a lo que se puede lograr si usted le aporta sus conocimientos, experiencias previas y estilo personal. Por lo tanto le sugerimos sentir y vivir éste currículo para sacarle todo el provecho que puede brindarles a usted y a su grupo.

2. Descubriendo lo que mejor funciona

Los diversos elementos se presentaron de la manera más simple y tangible para asegurar una implementación fácil y rápida pero al mismo tiempo significativa. Sin embargo, hay varios aspectos del currículo que requieren irse definiendo en el proceso. Lo importante es que usted vaya descubriendo qué funciona mejor con su grupo, en qué momento, de qué manera, bajo qué condiciones, etc. Ningún currículo puede sustituir el trabajo propio del docente que es responder a las necesidades de *su* grupo en particular. En adelante se presentan entonces algunas preguntas que Usted podría ir averiguando:

• ¿Cuántas repeticiones hago?

En algunos casos se propone repetir una práctica en el mismo momento para profundizar la experiencia de los niños. Sin embargo, es únicamente el docente quien realmente puede sentir (y decidir) cuando y cuantas veces hay que repetir la práctica. Intente buscar y definir los elementos que le indican lo que necesita su grupo en cada instante.

• ¿Hay que compartir siempre?

Después de cada práctica se invita a los estudiantes a que compartan sus impresiones y pensamientos. Esto es importante para que vayan apropiándose del vocabulario emocional para describir lo que están sintiendo. Sin embargo, en algunos casos puede ser de mayor provecho mantener el silencio. Averigüe cuando el hecho de compartir contribuye al ambiente que quiere lograr en su aula y cuando podría constituir un obstáculo.

• ¿Cómo logro una reflexión más amplia?

Para cerrar una práctica se propone realizar una pequeña reflexión, por ejemplo haciendo preguntas claves tales como "¿Cómo se sintieron con la práctica de hoy?" Pero ésta no tiene que ser la única pregunta posible, ni tampoco la más apropiada. Le invitamos a que busque más opciones para lograr una reflexión un poco más amplia con sus estudiantes, teniendo en cuenta su capacidad aún limitada de comprender (y poner en palabras) sus propias experiencias.

• Levantando la mano: ¿Una buena idea?

La práctica de la Escucha Atenta por ejemplo se puede facilitar de varias formas. Una es pedirles a los estudiantes que levanten la mano en el momento que perciben que el gong ha dejado de sonar. Así estarán más atentos hasta el final. Al mismo tiempo, el riesgo es que algunos niños quieran ser los primeros en levantar la mano para tener la atención del docente y de los demás, entonces al contrario no estarán escuchando al gong. Le invitamos a que experimente diferentes maneras de implementar ésta práctica para descubrir lo que mejor funciona con su grupo.

• ¿Qué tan complejo tengo que hacerlo?

Éste currículo es una "excusa" para que sus estudiantes puedan integrar la práctica de la atención plena en su vida cotidiana. Si en algún momento siente que el currículo tiene demasiados requerimientos, le invitamos a que encuentre la manera de hacerlo simple. A veces cierta complejidad reta a los estudiantes, y a veces les puede abrumar. Identifique con cada ejercicio el nivel adecuado para su grupo en particular.

3. Descubra más puntos críticos

Acabamos de mencionar cinco puntos de reflexión, pero puede haber muchos más. Descúbralos y trabaje con ellos de manera consciente y creativa. Les servirá hasta a los demás docentes que participan en RESPIRA y quienes podrán aprender de su experiencia y retroalimentación al currículo.

Práctica Preventiva versus Técnica de Manejo

Como fue mencionado en la introducción del currículo, la práctica de la atención plena tiene un carácter sumamente preventivo. Es la práctica de todas las semanas pasadas que hoy da sus frutos, y la práctica de hoy dará sus propios frutos en el futuro.

Sin embargo, la práctica también puede tener impactos importantes en el momento, sobre todo si los estudiantes ya llevan mucho tiempo practicando. Al aplicar nuevamente una práctica, incluso en momentos de agitación, su mente se conecta con el recuerdo de todos los momentos en los cuales practicaron en el pasado, por lo cual genera un acceso a ésta misma calma que sintieron en estos momentos. Este efecto no se puede garantizar, pero es uno de los procesos que generalmente permite que algunas de las prácticas de atención plena también sirvan de herramientas de manejo emocional en momentos de agitación, aunque con algunos ajustes.

Abajo se resumen las cuatro prácticas preventivas, con indicaciones acerca de cuáles prácticas pueden servir también de técnica de manejo en situaciones de gran agitación o emociones muy fuertes como la rabia.

Práctica Preventiva		Técnica de Manejo
1. Escucha Atenta Concentrándose en la escucha, sea con un sonido creado (un gong), o cualquier sonido real del entorno. Para afinar y profundizar la práctica, buscar escuchar los sonidos más lejanos, o los sonidos más finos, casi imperceptibles.	✗	No se presta muy bien para momentos de emociones intensas como peleas o todo un salón completamente alborotado, simplemente porque no se "tomaría en serio" el ejercicio. Se requiere cierta calma.
2. Respiración Atenta Concentrándose en la respiración, o bien a través del movimiento natural del vientre (mejor para niños), o la entrada y salida del aire por las fosas nasales (para jóvenes y adultos). Re-enfocar la atención cada vez que uno se distraiga.	✓	Funciona muy bien como técnica de manejo: Al darse cuenta de la rabia u otra emoción fuerte, contar 10 respiraciones (sin hacerlas más fuertes o más suaves). Tiene el efecto de sacarle la fuerza a la emoción.
3. Relajación del Cuerpo Haciendo estiramientos suaves, poniendo toda la atención en el cuerpo. Tensionar todo el cuerpo por aprox. 5 segundos, y después soltar completamente, incluyendo el aire. Idealmente repetirlo 2-3 veces, sentir nuevamente el cuerpo.	✓	Es más físico y por lo tanto más "convincente" para momentos de emociones fuertes o un salón alborotado. No requiere de ninguna adaptación formal, pero se vive muy diferente cuando la tensión es real.
4. Buenos Deseos y Gratitud Imaginarse una(s) persona(s) y mandarles buenos deseos o simplemente pensar positivamente sobre ellos. Después agradecer a las mismas u otras personas u hechos, generando o fortaleciendo la sensación de gratitud.	✗	No se presta para momentos de tensión. Los buenos deseos o una sensación de gratitud tienen que ser auténticos, no se pueden generar desde la rabia o la agitación. Requiere cierta calma antes de iniciar.

Al terminar la Implementación del Currículo

1. Recapitulación: ¿Qué hicimos?

Después de haber participado en el Componente Docente durante el primer semestre que buscó ofrecerle unas herramientas para su propia práctica de atención plena, la presente guía introdujo la práctica de la atención plena en su aula. Los diferentes elementos buscaron sobre todo motivar y empoderar a sus estudiantes a desarrollar su capacidad de conectarse con el momento presente y encontrar de tal manera una herramienta muy simple para mejorar su propio bienestar.

2. Evaluación: ¿Qué logramos?

Como usted, esperamos que éste trabajo haya contribuido a acercarnos al objetivo estipulado al inicio del currículo: la generación de un clima de aula sano y pacífico que favorece la convivencia escolar y mejora los niveles de atención de sus estudiantes. También puede ser que usted haya obtenido resultados diversos o complementarios a los mencionados. Sería entonces tiempo para tomar un poco de distancia y mirar éste proceso con objetividad para poder evaluar su impacto.

Si lo desea, puede armar una tabla con diferentes columnas para evaluar puntos específicos tal como 1) qué prácticas y/o actividades parecen tener el mayor impacto y éxito con los niños, 2) qué cambió positivamente en mi aula, 3) cuáles retos persisten, 4) qué podría hacer al respecto y 5) su sentimiento personal acerca de todos los puntos que acaba de redactar. También le puede agregar otras columnas adicionales, lo importante es encontrar la forma que más le conviene para evaluar el trabajo que hizo con éste currículo.

3. Continuación: ¿Cómo seguimos?

La evaluación le puede dar insumos interesantes acerca de dónde se encuentran Usted y su grupo en éste momento, lo que equivaldría al punto de partida para planificar cualquier acción en el futuro. Aparte de su propia evaluación es importante comunicarse con sus estudiantes y pedirles su opinión también. Ya no es necesario seguir éste currículo para utilizar la atención plena en su aula. Al contrario, sugerimos más bien que distinga los elementos de éxito del programa para así trabajar con ellos.

Por ejemplo, puede ser que hay dos de las cuatro prácticas que más les gustaron a los niños. Entonces siga facilitando sólo éstas dos, y en los momentos que considere adecuados. Puede ser que incluso sus estudiantes se lo van a pedir cuando sienten que les pueden ayudar a calmarse o concentrarse. También puede ser que ya sólo con las Rutinas de Bienvenida y de Cierre sus estudiantes reciben bastante espacio para practicar, y que no hace falta integrar otra práctica diaria. Cualquiera sea el modo que utilice, recuerde que en la práctica diaria y constante es en donde se cultiva la posibilidad de manejar las situaciones difíciles de manera positiva.

4. Algunos principios rectores

Inventarse nuevas actividades para seguir practicando la atención plena con sus estudiantes puede ser un reto muy interesante y gratificante al mismo tiempo. Será de utilidad retomar aquí algunas de las definiciones más simples para dejarse guiar e inspirar por ellas:

- Atención plena es hacer una cosa a la vez, y poner toda su concentración en ella.
- Atención plena es direccionar nuestra atención a lo que está pasando en éste instante; el aquí y ahora.
- La atención plena consiste en prestar atención de una manera particular; al momento presente, con intención y sin juzgar (Jon Kabat-Zinn).

Susan Kaiser-Greenland, una experta en la aplicación de la atención plena en educación con niños más pequeños recomienda además los siguientes tres principios directores:

- **Manténgalo simple**
- **Manténgalo divertido**
- **Mantenga su sentido de humor**

El último puede ser el más importante, sobre todo para evitar estresarse si algún ejercicio no sale como lo había planificado. ¡Siempre guarde una sonrisa!

5. El segundo año: Profundización y apropiación

Éste primer año que acabamos de terminar con la implementación de éste currículo y sus talleres acompañantes no es "el fin" del programa. Más bien, el objetivo global de RESPIRA en términos de gestión es generar la capacidad instalada en cada institución educativa participante para que ésta pueda seguir implementando el programa con sus diversos elementos durante muchos años.

Evidentemente, esto requiere más tiempo que un año. En éste sentido el objetivo del segúndo año será fomentar los hábitos y competencias requeridas para que el colegio siga apropiándose de la temática de atención plena en educación para beneficiarse de ésta práctica a largo plazo también sin intervención externa. Seguiremos entonces trabajando de la mano durante un año más a través de los componentes docente y de aula, aunque éste trabajo será menos intensivo que durante el primer año. Para lograr éste trabajo durante el segundo año, su compromiso a seguir implementando el programa con sus nuevos estudiantes es también parte fundamental de la apropiación a nivel institucional que busca el programa.

6. Recursos Adicionales

Mientras que nos preparamos para ir por éste camino juntos les ofrecemos la siguiente compilación de recursos adicionales para quien sienta que está inspirado y motivado a indagar más desde ya sobre cómo utilizar la práctica de la atención plena en el aula. Con gusto les ayudamos a conseguirlos:

1. El libro "Mindfulness para enseñar y aprender: Estrategias prácticas para maestros y educadores" de Deborah Schoeberlein, Gaia Ediciones, 2011.

2. El libro "Tranquilos y Atentos como una Rana" de Eline Snel, Editorial Kairos 2013. Contiene un disco con prácticas para niños.

3. El libro "Focus - El Motor oculto de la Excelencia" de Daniel Goleman, Editorial B, 2014. Este libro es más abierto y general, no sólo sobre educación.

7. Retroalimentación al Currículo

Es esencial recordar que RESPIRA es un programa muy reciente que todavía está creando, desarrollando y evaluándose. A través de la implementación del programa Usted adquirió unos conocimientos y un saber hacer esenciales que les puede servir a todos los docentes que implementarán RESPIRA en el futuro. Sus testimonios y su retroalimentación acerca del currículo y/o el programa en general son por lo tanto de vital importancia para su calidad y pertinencia en el futuro.

Le invitamos a hacernos llegar sus insumos, observaciones y recomendaciones por cualquier medio que le convenga. Siempre puede comunicarse con el facilitador del programa en su colegio o si prefiere también puede escribir a nuestra dirección general:
respira@convivenciaproductiva.org

Un gran Agradecimiento de Corazón

Aunque RESPIRA tenga sus componentes, guías, manuales, currículos, afiches y otros elementos, lo único que realmente genera un cambio es su propia práctica y trabajo con sus estudiantes. Nosotros podemos manejar el programa desde afuera, pero sólo Ustedes lo pueden hacer vivir en sus aulas y contribuir de tal manera a la transformación que desean ver en sus colegios. El compromiso y gran entusiasmo que muchos de Ustedes están desarrollando acerca de la atención plena y su aplicación en la vida personal y profesional nos inspira profundamente y nos da una alegría de corazón enorme. Les ofrecemos nuestro agradecimiento más profundo por convertir a RESPIRA en una realidad que en estos momentos está contribuyendo a mejorar las vidas de miles de niños y niñas en varias regiones de Colombia, y pronto incluso en otros países.

El Equipo de RESPIRA

Notas:



"Necesitamos desesperadamente una nueva manera de ser y estar: en nosotros mismos, en nuestras escuelas y en nuestra sociedad. En los últimos tiempos, la cultura moderna ha evolucionado de tal modo que ha creado un mundo atribulado, donde las personas están aisladas y las escuelas no logran inspirar a sus alumnos no conectar con ellos; en resumen, un mundo en el que, como sociedad, carecemos de una brújula moral que os ayude a orientarnos en la comunidad global."

- Daniel Siegel -



Conciencia para el Bienestar en la Escuela

www.respiraeneducacion.org